

**HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN
HAPPINESS PADA MAHASISWA PERANTAUAN**

SKRIPSI



**OLEH :
JULIA TIRTA PUTRI
201410230311201**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN
HAPPINESS PADA MAHASISWA PERANTAUAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Sebagai Salah
Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Julia Tirta Putri
201410230311201

**FAKULTAS PSKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Julia Tirta Putri

Nim : 201410230311201

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 29 Oktober 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Hudaniah, S. Psi, M. Si.

Sekretaris/Pembimbing II,



Alifah Nabilah Masturah, S.Psi, MA.

Anggota I



Ni'matuzahroh, S. Psi, M. Si.

Anggota II



Retno Firdiyanti, S.Psi, M.Psi.

Mengesahkan

Dekan,



Muhammad Salis Yuniardi, M.Si., Ph.D

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Julia Tirta Putri

NIM : 201410230311201

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhamadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi / karya tulis ilmiah yang berjudul :


Hubungan antara *Self Disclosure* terhadap *Happiness* Pada Mahasiswa Perantauan

1. Adalah bukan karya oranglain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan dalam sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah / skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 28 Oktober 2018

Mengetahui
Ketua Program Studi


Diana Savitri Hidayati, S.Psi., M.Psi

Yang menyatakan


Julia Tirta Putri

KATA PENGANTAR

Segala puji Penulis panjatkan bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Disclosure* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Perantauan” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih atas segala dukungan dan bantuannya kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Diana Savitri Hidayati., S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Jurusan Program Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan selaku Dosen Wali Penulis yang telah memberikan motivasi dan mendampingi Penulis selama proses perkuliahan sampai akhir ini.
3. Ibu Hudaniah., S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, bimbingan dan arahan yang berharga sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan yang sangat berguna, hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan hingga kelancaran dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Ayah dan ibu serta keluarga yang selalu memberikan dukungan materil dan moril, do'a, kepercayaan dan kasih sayang serta kebahagiaan hidup sehingga memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat terbaikku Erika Daegal Theola, S.Hi dan Afif Zainuri Wafiq, S.Ft yang mendukung Penulis hingga menyelesaikan skripsi, dan Saudara tak sedarah Mbak Imraatul Muzakirah, S.Psi dan Sakinah Nur Rokhmah, S.Psi yang siap menasehati penulis dalam proses penulisan Skripsi.
8. Teman-teman UKM Forum Diskusi Ilmiah, terkhusus Angkatan 2014 “*Mant*n Terindah*” yang telah mejadi keluarga selama 4 tahun di Malang terimakasih atas dukungan, kebahagiaan, nasehat, semangat, amanah serta do'a dan juga teman-teman IMM Restorasi yang menjadi tempat berproses Penulis selama perkuliahan.
9. Teman-teman Fakultas Psikologi 2014, terkhusus Psikologi kelas D sebagai teman berproses dari awal perkuliahn hingga akhir
10. Mahasiswa Perantauan di Universitas Muhammadiyah Malang yang bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian,.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya dari manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya dan pengembangann ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi posisiif. Meski demikian, penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 28 Oktober 2018
Penulis

Julia Tirta Putri,

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
Julia Tirta Putri.....	1
Hubungan antara <i>Self Disclosure</i> Dengan <i>Happiness</i> Pada Mahasiswa Perantauan ...	2
<i>Happiness</i>	5
Dimensi -dimensi dalam <i>happiness</i>	6
Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Happiness</i>	6
<i>Self Disclosure</i>	7
Fungsi <i>Self Disclosure</i>	8
Dimensi <i>Self Disclosure</i>	8
Tingkatan-tingkatan <i>Self Disclosure</i>	8
Hubungan Antara <i>Self Disclosure</i> dengan <i>Happiness</i> Pada Mahasiswa Perantauan	9
Hipotesis	10
METODE PENELITIAN.....	10
HASIL PENELITIAN.....	12
DISKUSI.....	13
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	16
DAFTAR PUSTAKA	17

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Deskripsi subjek	12
Tabel 2 Katagorisasi data	12
Tabel 3 Hasil Analisa <i>Self Disclosure</i> dan <i>Happines</i>	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	20
Lampiran 2	26
Lampiran 3	31
Lampiran 4	33
Lampiran 5	34

HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN *HAPPINESS* PADA MAHASISWA PERANTAUAN

Julia Tirta Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
jtirtaputri@gmail.com

Mahasiswa perantauan memiliki permasalahan yang cukup kompleks. Sehingga rentan mengalami emosi-emosi negatif yang berdampak pada kebahagiaan mahasiswa. *Self disclosure* suatu kemampuan berbagi perasaan dan informasi dengan oranglain yang berdampak pada hubungan sosial yang positif. Hubungan sosial yang baik dapat memberikan kebahagiaan pada Mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *self disclosure* terhadap *Happiness* pada Mahasiswa Perantauan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dua variabel. Subjek penelitian berjumlah 195 Mahasiswa Perantauan yang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Malang. Teknik sampling menggunakan kuota sampling. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self disclosure* dengan nilai korelasi sebesar 0.419 dengan nilai signifikansi $0.00 < 0.01$.

Kata kunci : Self Disclosure, Happiness, Mahasiswa perantauan

Students who migrate have complex problem. Susceptible to experience negative emotions that affect student happiness. Self-disclosure is knowledge, sharing feelings, and information with others that have a positive social relationship. A good social relationship can give happiness to students. The purpose of this study was to determine the relationship between self disclosure to Happiness in Overseas Students. This study uses correlational correlation design of two variables. Young research subject 195 overseas students who studied at the University of Muhammadiyah Malang. The side technique uses quota sampling. Data analysis uses my product moment. The results showed a positive relationship between self disclosure and cash value of 0.419 with a significance value of $0.00 < 0.01$.

Keyword : Self Disclosure, Happiness, Student who migrate

Hubungan antara *Self Disclosure* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Perantauan

Julia Tirta Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

jtirtaputri@gmail.com

Tingkatan pendidikan yang paling tinggi adalah di Perguruan tinggi yang dimana peserta didiknya disebut sebagai Mahasiswa. Pada tahun 2017 Indonesia memiliki jumlah Mahasiswa terdaftar sebanyak 6.924.511 jiwa. Jumlah ini lebih banyak 21% lebih banyak dari pada penduduk Singapura yang berjumlah 5.747.886 jiwa (KEMENRISTEK DIKTI, 2017). Hal ini berdampak positif bahwa penduduk Indonesia sadar akan pentingnya pendidikan. Siswa SMA yang sudah lulus tak jarang berburu kampus-kampus ternama baik Perguruan Tinggi Negeri ataupun Swasta. Harapannya mereka dapat memilih jurusan yang diminati dan mendapatkan kualitas pendidikan yang baik sehingga dapat memajukan daerah asalnya. Calon Mahasiswa ini tak jarang pula rela untuk meninggalkan kampung halaman untuk mendapatkan pendidikan yang baik. Mahasiswa ini disebut sebagai Mahasiswa Perantauan (KBBI, 2018).

Menjadi Mahasiswa perantauan tidaklah mudah, bukan masalah mereka harus jauh dari orang tua dan teman akan tetapi mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara cepat. Joseph & Baker (2017) menyatakan bahwa perbedaan budaya, bahasa, makanan, adat istiadat dan lain sebagainya menjadi permasalahan krusial yang harus di hadapi. Hal-hal yang seperti ini tak jarang mahasiswa mengalami ketidaknyaman dengan lingkungan, bahkan budaya baru yang diterimanya dapat menimbulkan tekanan dan mengalami stress, terlebih lagi Mahasiswa masuk pada masa transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal. Pengalaman ini sebenarnya dinilai sebagai hal yang positif untuk melatih daya tahan Mahasiswa itu sendiri. Perbedaan lingkungan baru tersebutlah yang dapat menyebabkan Mahasiswa perantauan mengalami kekagetan budaya.

Kekagetan budaya diistilahkan sebagai pengalaman seseorang masuk pada lingkungan yang tidak familiar dengan lingkungan tempat tinggal asalnya. Biasanya seseorang yang mengalami kekagetan budaya mengalami perasaan tidak nyaman, cemas, stress, menolak dan tidak mampu menerima lingkungan dengan budaya yang berbeda (Lombard, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Salmah (2016) bahwa Mahasiswa asing yang berbeda budaya dengan penduduk lokal Indonesia di Samarinda mengalami kekagetan budaya karena menghadapi adat istiadat, perubahan iklim, makanan dan *ritme* kehidupan yang berbeda tak jarang mereka mengalami stress dan menimbulkan perasaan tidak betah. Bahkan Mahasiswa Indonesia sendiri mengalami kekagetan budaya padahal hanya berbeda daerah saja, yaitu Mahasiswa yang berasal dari luar Jawa yang berkuliah di Surakarta, mereka merasakan berbeda

adat istiadat, bahasa jawa yang lebih sering digunakan untuk percakapaan sehari-hari, makanan dan lain-lain. Tak jarang mahasiswa ini juga mengalami perasaan terkucilkan dari lingkungan tempat ia belajar (Niam, 2009). Seperti yang diketahui bahwa keketatan budaya membawa dampak yang negatif karena emosi negatif yang dibawanya seperti stress, gejala depresi, frustasi, kemarahan, lemah dan tidak berdaya (Schein, 2015). Mahasiswa perantauan selain menghadapi masalah keketatan budaya mereka juga dituntut memiliki identitas diri seperti siapa dirinya, bagaimana dirinya, tujuan apa yang hendak diraihinya. Istilahnya mahasiswa adalah remaja yang beranjak dewasa. Mereka harus menemukan identitas diri mereka, mengatasi konflik identitas. Tuntutan inilah yang membuat Mahasiswa rentan mengalami masalah-masalah psikologis seperti stress, cemas, frustasi, merasa dirinya tidak berguna (Santrock, 2011).

Selain itu mahasiswa mengalami masa transisi keperguruan tinggi juga mengalami perubahan masalah-masalah perubahan hidup seperti tugas akademik yang berbeda yaitu menuntut kemandirian dalam belajar, masalah finansial, interaksi sosial, *homesickness* dan masalah perubahan emosi. Tuntutan ini yang menyebabkan Mahasiswa mengalami emosi-emosi negatif ini ketidakbahagiaan. Penelitian yang dilakukan oleh King, dkk (2014) bahwa Mahasiswa yang memiliki emosi negatif yang tinggi entah itu frustasi, depresi ataupun stress akan memiliki kebahagiaan yang rendah.

Happiness itu berkaitan dengan kondisi kejiwaan atau psikologis individu merasa damai, sejahtera, tingginya kepuasan hidup tinggi, tidak adanya perasaan tertekan atau merasa menderita (Seligman, 2013) Jika individu merasakan perasaan berbeda dengan *happiness* dapat membawa ke arah yang menyimpang dan dapat merusak diri individu itu sendiri (Chaplin, 2006). Menurut Seligman (2005) merasakan kebahagiaan merupakan keinginan dan tujuan bagi setiap individu dalam menjalankan kehidupan maka dari itu Mahasiswa perantauan harus memiliki emosi positif ini. Seseorang yang *happiness* dapat merasakan hal yang baik seperti membawa banyak manfaat seperti terjaga dari penyakit fisik dan mental bahkan dapat membuat hidup seseorang lebih panjang (Jaufalaily, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Seligman & Dinner (2002) Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungan tempat tinggalnya. Sebaliknya Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah bisanya mengalami hubungan sosial yang rendah karena adanya emosi negatif seperti kecemasan, tertutup sehingga mereka tidak memiliki hubungan sosial yang baik. King (2014) juga menyebutkan kebahagiaan mahasiswa selalu berkaitan dengan koneksi sosial dan hubungan emosional. *Happiness* bagian dari *subjektif well-being* yang masuk diaspek emosi positif yaitu komponen afektif. *Happiness* ini sangat dipengaruhi oleh situasi yang sedang individu hadapi, dan *happiness* ini sendiri bersifat sementara karena muncul dan hilang disaat situasi-situasi tertentu (Patnani, 2012).

Ada banyak hal yang membuat individu merasa bahagia walaupun penilaian kebahagiaan pada setiap individu berbeda-beda. Menurut Dinner & Ryan (2009), salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu adalah hubungan sosial, ia juga menjelaskan bahwa hubungan sosial yang baik dan akrab dapat membuat individu nyaman dengan lingkungan sosialnya. Dinner & Seligman (2002) dalam penelitiannya diketahui hubungan sosial memiliki korelasi yang signifikan terhadap kebahagiaan pada Mahasiswa, hal ini didukung penelitian Amar dkk (2013) dan King (2014) bahwa hubungan sosial merupakan domain penting dalam membangun kebahagiaan pada Mahasiswa.

Dalam membangun hubungan sosial sendiri Mahasiswa harus memiliki kemampuan mengungkapkan diri agar merasakan perasaan aman, nyaman dan bahagia. Pengungkapan diri atau *Self Disclosure* merupakan aspek yang penting dalam interaksi sosial, karena interaksi yang dilakukan untuk berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain (Taylor dkk, 2009). Devinto (2010) pun mengungkapkan bahwa dalam pengungkapan diri merupakan jembatan untuk membangun suatu hubungan yang sehat dengan orang lain. Ketika individu berbagi informasi ataupun perasaan seperti kemarahan, kekecewaan ataupun bahagia kepada orang lain, individu akan merasa nyaman, tenang dan dapat mengurangi stress yang dialaminya (Taylor, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Pinaskesti (2016) bahwa *self disclosure* dapat mengurangi stress pada mahasiswa karena dengan pengungkapan diri dapat membantu mengurangi beban, terciptanya rasa aman, mendapatkan umpan balik dan pandangan baru serta individu mendapat dukungan informasi dan emosi. Stress tentunya masuk pada komponen emosi negatif yang tentunya bertolak belakang dengan *happiness*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sherperis, dkk (2017) ketika seseorang berbagi rasa dan menceritakan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, seseorang itu pasti berharap untuk mendapatkan penjelasan dan pemahaman dari orang lain agar pikiran dan perasaannya menjadi tenang.

Dengan pengungkapan diri pula kepada orang lain ini dapat menciptakan hubungan sosial yang baik dengan oranglain merasakan perasaan lega, tenang dan emosi positif (Sherperis dkk, 2017). Perasaan yang dimunculkan ketika individu mengungkapkan diri ini senada dengan konsep *happiness* itu sendiri. Seperti yang diketahui bahwa oranglain dapat menjadi penawar terbaik ketika individu mengalami kekecewaan hidup atau pun mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan (Seligman, 2013). Maka dari itu dalam konsep kebahagiaan pun pentingnya menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan orang yang bahagia menurut Seligman (2005) adalah individu yang lebih banyak menghabiskan waktu bersama oranglain dari pada hidup menyendiri.

Maka dari itu Mahasiswa perantauan harus memiliki *self disclosure* agar dapat meningkatkan penerimaan sosial dan pengembangan hubungan agar merasakan afek positif. Apa yang dialami Mahasiswa perantauan tentu berat untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan merasakan kebahagiaan. Jika ditinjau Kota Malang sendiri selain dikenal sebagai Kota Wisata tetapi juga sebagai Kota Pendidikan. Hal ini disebabkan karena banyaknya jumlah Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta. Perguruan Tinggi di Malang yang memiliki jumlah Mahasiswa terbanyak antara lain Universitas Brawijaya, Universitas Muhammadiyah Malang, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Malang, Universitas Islam Negeri Malang dan Politeknik Negeri Malang. Tak jarang pula banyak Mahasiswa dari penjuru Negeri berbondong-bondong untuk menempuh pendidikan di Malang. Salah satu Perguruan Tinggi yang memiliki presentase terbesar penyumbang Mahasiswa rantau adalah Universitas Muhammadiyah Malang dimana sebanyak 70% Mahasiswanya berasal dari luar Kota, Pulau bahkan Luar Negeri (Surya Malang, 2017). Maka dari itu tidak dipungkiri bahwa Mahasiswa perantauan di Kota Malang akan rentan mengalami emosi-emosi negatif yang menyebabkan ketidakbahagian pada Mahasiswa perantauan.

Maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self Disclosure* terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa Perantauan ? Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan antara *self disclosure* terhadap kebahagiaan dan melihat tingkat kebahagiaan pada Mahasiswa perantauan. Manfaat dari penelitian ini menjadi khazanah di keilmuan psikologi positif. Secara praktis penelitian ini dapat menjadi referensi untuk membuat intervensi bagi Mahasiswa perantauan untuk meningkatkan kebahagiaan.

Happiness

Myers & Dinner (1995) mendefinisikan bahwa *happiness* merupakan bagian dari *subjektif well-being* yang dispesifikan sebagai perasaan positif yaitu damai, menyenangkan, merasakan puas akan hidupnya dan penuh arti. *Happiness* sendiri masuk pada komponen afektif pada *subjektif well-being*. Unsur afektif ini berkenaan dengan emosi, suasana hati (*mood*) dan perasaan (*feelings*) individu tersebut (Nayana, 2013). Patnani (2012) mendefinisikan kebahagiaan sebagai penilaian seseorang atas kualitas hidupnya yang ditandai dengan adanya emosi yang menyenangkan dan rasa puas dengan kehidupannya.

Menurut Zimbardo dkk (2009) Individu yang *happiness* karena dia merasa senang, tentram, dan memiliki kedamaian. Ketika individu bahagia ia puas akan hidupnya, tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif. Dalam konsep *happiness* Seligman (2005) berpendapat merupakan hal yang subjektif karena individu memiliki standar kebahagiaan yang berbeda-beda ini disebabkan individu punya faktor yang berbeda untuk mendapatkan kebahagiaan. Seligman (2005) juga mendefinisikan *happiness* atau kebahagiaan sebagai emosi positif yang ada di dalam diri individu. Emosi positif ini

berupa kejadian masa lalu, saat ini atau pun kedepan. Emosi-emosi positif yang dirasakan oleh seseorang dapat membantu memaknai hidupnya dengan baik.

Happiness sendiri menurut Veenhoven 1994 (dalam Patnani, 2012), bahwa sifat dari kebahagiaan itu sendiri stabil dalam jangka pendek tetap tidak untuk jangka waktu yang panjang. Maka dari itu kebahagiaan bukan bagian dari *trait*, karena sifat *trait* adalah relatif stabil dan konsisten dalam jangka waktu yang panjang. Perasaan bahagia itu sendiri sangat dipengaruhi oleh situasi yang sedang dihadapi, contohnya jika individu dihadapkan pada situasi yang menyenangkan maka ia akan merasa bahagia, akan tetapi sebaliknya jika ia dihadapi dengan situasi yang tidak menyenangkan maka ia akan mengalami emosi negatif.

Dimensi-dimensi dalam *happiness*

Seligman (2005) menyatakan bahwa *happiness* terdiri dari 3 (tiga) dimensi emosi positif yaitu :

1. Emosi Positif pada masa lalu yang merupakan kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian. Emosi ini ditentukan oleh pemikiran dan penafsiran oleh individu itu sendiri. Ketika individu terlalu larut pada peristiwa buruk yang terjadi di masa lalu hal ini tentunya dapat menurunkan emosi positif ini, memang tidak dipungkiri bahwa tiap orang memiliki pengalaman buruk di masa lalu akan tetapi ia harus mampu menerima, merefleksikan kearah yang positif agar tidak mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kesepian, dan kemarahan.
2. Emosi Positif masa kini, yang mencakup pada *pleasure* (kenikmatan) dan *gratification* (gratifikasi). Kenikmatan merupakan masuk pada kesenangan indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat disebut sebagai *raw few* sebagai perasaan-perasaan dasar yaitu berupa ekstase, gairah, organisme, rasa senang, riang, ceria dan nyaman. Sedangkan gratifikasi datang dari hal-hal yang kita sukai berupa kegiatan yang kita larut dan terserap kedalamnya.
3. Emosi Positif masa depan, berupa *faith*, *trust*, *confidence*, harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi stressor dan depresi ketika terjadi peristiwa yang tidak menyenangkan di masa depan. Optimisme dan harapan dapat meningkatkan performa di tempat kerja dan kesehatan fisik seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Happiness*

Seligman (2013) ada 5 faktor utama sebagai sumber kebahagiaan sejati, yaitu :

- a. Hubungan positif : dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain bukan hanya memiliki teman, pasangan hidup ataupun anak. Dalam konteks ini menjalin hubungan dan interaksi yang baik adalah dengan orang-orang sekitar, sejatinya orang lain dapat menjadi penawar kekecewaan dan kemarahan disaat kita terluka. Dengan lebih banyak menghabiskan waktu bersama orang lain daripada menyendiri akan membuat kita merasakan kebahagiaan.

- b. Keterlibatan penuh : ketika melibatkan diri dalam suatu aktifitas bukan hanya masalah pekerjaan ataupun fisik saja, akan tetapi hati, emosi dan pemikiran juga ikut terlibat dalam aktifitas tersebut.
- c. Makna : dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain dan keterlibatan penuh secara fisik, hati dan pikiran, pasti akan menemukan arti dari setiap kegiatan yang dilakukan.
- d. Optimisme : individu yang optimis akan lebih bahagia, karena mereka menjalani kehidupan dengan banyak harapan yang realistik dan tidak mudah cemas atas hidupnya.
- e. Resiliensi : ketahanan individu dalam menghadapi suatu cobaan atau penderitaan, karena tidak semua kehidupan berjalan dengan baik. Resiliensi disini diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari kejadian yang tidak menyenangkan.

Self Disclosure

Self Disclosure atau pengungkapan diri adalah sebuah proses mengungkapkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan berbagi perasaan dan informasi kepada orang lain (Wrightsam, 1997 dlm Dayakisni & Hudaniah, 2012). Taylor, dkk (2009) menyatakan bahwa *Self Disclosure* merupakan bagian dari percakapan dimana berbagi informasi diri secara pribadi dengan orang lain. Dalam praktik keseharian, setiap proses pengungkapan diri akan cenderung dibalas dengan pengungkapan diri, Jika berbagi informasi pribadi dengan orang lain, secara spontan orang lain tersebut akan merespon dengan cara yang sama. Jika kita berbicara hal yang tidak penting, orang lain juga akan demikian, hal ini terjadi karena adanya norma resiprositas (Taylor dkk, 2009).

Devinto (2011) menjelaskan pengungkapan diri ini dapat juga berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat didalam diri orang yang bersangkutan. Dalam pengungkapan diri juga ada 2 yaitu pengungkapan diri secara deskriptif yaitu mendeskripsikan beberapa hal tentang diri kita. Pengungkapan diri evaluatif berupa pengungkapan diri opini pribadi dan perasaan terhadap-perasaan kita kepada orang lain, kesalahan kita, atau betapa bencinya kita terhadap suatu hal (Taylor dkk, 2009).

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *Self disclosure* adalah proses individu mengungkapkan diri atau terbuka kepada oranglain dimana dalam kegiatannya membagikan informasi secara pribadi berupa perasaan senang atau sedih, informasi, ide, sikap, keinginan/cita-cita, opini, atau informasi pribadi yang bersifat intim atau rahasia.

Fungsi *Self Disclosure*

Derlega & Gizelak (dlm Taylor, 2009) menjelaskan bahwa ada beberapa alasan seseorang mengungkapkan diri kepada orang lain diantaranya

- a. Penerimaan sosial. Ketika kita mengungkapkan diri kepada orang lain guna meningkatkan penerimaan sosial dan agar disukai oleh orang lain.
- b. Pengembangan hubungan. Pengungkapan diri dilakukan untuk memberikan informasi kepada orang lain yang bertujuan untuk menjalin hubungan baik atau akrab dengan orang lain yang berdampak rasa saling percaya.
- c. Kendali sosial. Memberikan batasan informasi ketika proses pengungkapan diri untuk menjaga penilaian orang lain terhadap diri sendiri.
- d. Ekspresi diri. Pengungkapan diri untuk mengungkapkan emosi atau perasaan ketika mengalami suatu kejadian baik yang menyedihkan ataupun menyenangkan.
- e. Kwalifikasi diri. Ketika berbagi perasaan atau pengalaman pribadi yang dialami kepada orang lain, mungkin kita mencari pencerahan dari sebuah permasalahan agar dapat menyikapi sebuah permasalahan secara bijaksana.

Dimensi *Self Disclosure*

Menurut Devito (2011), ada 5 dimensi *self disclosure* yaitu :

1. *Amount* atau frekuensi: dalam proses pengungkapan diri ini dapat diukur untuk mengetahui intensitas dengan siapa dan berapa banyak waktu yang dihabiskan ketika mengungkapkan dirinya.
2. *Valence* atau Valensi : memberikan pernyataan hal yang menyenangkan atau menyedihkan ketika mengungkapkan dirinya.
3. *Honesty* atau kejujuran : ketika memberikan suatu informasi terkait perasaan yang dialaminya, sesuai dengan keadaan yang sebenarnya tanpa dilebih-lebihkan atau dikurangi agar apa yang disampaikan dapat tergambar dengan jelas oleh orang yang diberi informasi.
4. *Intension* atau keluasan : hal ini mencakup seberapa banyak atau luas seseorang dapat mengungkapkan dirinya. Semakin banyak informasi yang diungkapkan maka semakin akrab.
5. *Intimacy* atau kedalaman : seseorang dapat mengungkapkan diri secara mendalam sampai hal yang paling pribadi dan khusus dalam dirinya.

Tingkatan-tingkatan *Self Disclosure*

Dalam menjalin hubungan interpersonal ada tingkatan-tingkatan yang dalam pengungkapan diri menurut Powell (Dayakisni & Hudaniah, 2012) yaitu :

- a. Basa-basi : tingkatan ini merupakan tingkatan terendah dan lemah karena dalam pengungkapan diri ini hanya sebatas kesopanan saja.
- b. Membicarakan orang lain : dalam tingkatan ini biasanya seseorang membicarakan orang lain atau hal-hal diluar dirinya. Walaupun pada tingkatan ini arah bicaranya mendalam akan tetapi individu ini tidak mengungkapkan dirinya.

- c. Menyatakan gagasan atau pendapat: tingkatan ini biasanya individu sudah berada di hubungan yang akrab dan mulai mengungkapkan dirinya.
- d. Perasaan : pada tingkatan perasaan individu bukan hanya mengungkapkan gagasan atau pendapat akan tetapi perasaan/emosi. Biasanya pengungkapan diri pada tingkatan ini harus berdasarkan hubungan yang jujur, terbuka, atau mendalam.
- e. Hubungan puncak : pengungkapan diri akan dilakukan secara lebih mendalam. Hubungan antar pribadi agar dapat merasakan perasaan yang dialami oleh orang lain.

Hubungan Antara *Self Disclosure* dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Perantauan

Mahasiswa perantauan diharuskan memiliki kebahagiaan yang tinggi agar dapat menangkis emosi-emosi negatif yang rentan terjadi. Emosi-emosi negatif yang rentan dialami oleh mahasiswa perantauan *homesickness*, perasaan kesepian, *culture shock*, dan permasalahan adaptasi lainnya. Ketidakbahagiaan yang dialami oleh mahasiswa tersebut bisa terjadi jika mereka tidak bisa mengungkapkan diri. *Self disclosure* atau pengungkapan diri adalah kegiatan berbagi informasi dan perasaan pribadi kepada orang lain. Kegiatan berbagi perasaan ini juga dapat meredakan perasaan yang sedang sedih, melegakan perasaan, dan juga mendapat informasi atau saran yang jernih dan mendalam dari oranglain.

Dalam *self disclosure* memiliki 5 dimensi, pertama frekuensi yang berkaitan seberapa banyak mahasiswa menghabiskan waktu dalam ketika mengungkapkan diri. kedua Valensi yaitu topik yang disampaikan sedih ataukah senang. Ketiga kejujuran, mahasiswa juga harus memberikan informasi yang benar tidak dilebihkan dan dikurangi, ketika informasi tidak disampaikan secara jujur maka lebih rentan mengalami ketidakpercayaan dan juga penerima tidak dapat memberikan feedback dan gambaran secara jelas. Keempat keluasan, keluasan ini adalah seberapa luas topik dalam mengungkapkan diri kepada oranglain. Kelima kedalaman, yaitu informasi yang disampaikan lebih pribadi dan khusus.

Ketika individu mengungkapkan dirinya kepada orang lain akan secara otomatis mendapatkan *feedback* dari individu yang menerima informasi. Hal ini disebut dengan norma resiprositas yang ada di dalam *self disclosure* baik di tingkat basa-basi sampai menjalin hubungan pribadi secara khusus. Pengungkapan diri ini juga berfungsi sebagai pengembangan sosial, dimana Mahasiswa perantauan akan lebih banyak mendapatkan kenalan di lingkungan sekitarnya agar lebih akrab dan saling percaya. Aslan & Kiper (2018) menyatakan bahwa individu yang dapat mengungkapkan diri akan terhindar dari perasaan kesepian, stress, dan depresi.

Individu yang memiliki *self disclosure* yang rendah ia mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungannya, memiliki hubungan sosial yang rendah, dan memiliki harga diri yang rendah, selain itu ketika individu memiliki *self disclosure* yang tinggi memperoleh kesehatan mental yang baik.

Kebahagiaan merupakan emosi positif penting dimiliki oleh setiap individu termasuk Mahasiswa. Salah satu faktor kebahagiaan adalah terjadinya hubungan positif dengan orang lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dinner & Seligman, 2002) Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang-orang dilingkungannya, tentunya memiliki kebahagiaan yang tinggi. Seligman dalam bukunya (2005) menjelaskan individu memerlukan orang lain untuk menjadi penasihat, penetral perasaan yang sedang mengalami kekecewaan dalam kehidupan agar memudahkan ia untuk menghadapi permasalahan dalam menjalani hidupnya. Dalam konteks budaya Asia, individu yang memiliki *happiness* ketika mereka bisa bergantung pada oranglain dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan oranglain, bahkan Indonesia memiliki nilai kolektifitas yang tinggi karena budayanya mengangap hadirnya individu dapat menciptakan kebahagiaan untuk dirinya sendiri bahkan oranglain (Kim dlm Hamka dkk 2015).

Hipotesis

Dengan demikian diketahui bahwa adanya hubungan antara *self disclosure* dengan *Happiness*. Maka dari itu, hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self disclosure* dengan *happiness*, jadi semakin tinggi *self disclosure* maka semakin tinggi *happiness*, begitu sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan suatu pendekatan penelitian dimana banyak menggunakan angka dimulai dari pengumpulan data, penafsiran data hingga penampilan hasilnya (Sugiono, 2012). Spesifikasi penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui dan menguji signifikannya hubungan antara variable bebas *self disclosure* terhadap variable terikat *happiness* yang akan di hitung dengan metode statistik.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa S1 perantauan baik dari luar kota, provinsi ataupun luar pulau, berstatus aktif dan memiliki rentang usia 18 – 23 tahun di Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini terfokus pada Mahasiswa S1 direntang usia 18-23 tahun karena pada masa ini Mahasiswa mengalami masa transisi dari remaja ke dewasa awal karena masa ini dinilai rentan untuk mengalami *culture shock* (Joseph & Barker, 2017) dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah

Malang karena 70% Mahasiswanya berasal dari luar daerah dari pada Perguruan Tinggi lain di Kota Malang (Surya, 2017). Teknik sampling dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *Quota Sampling* yaitu sampel yang dipilih berdasarkan kuota yang telah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini melibatkan 200 Mahasiswa pada sepuluh Fakultas di Universitas Muhammadiyah Malang.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 (dua) variable berupa variable *self disclosure* dan variable *happiness*. Pada penelitian ini variabel bebas adalah *self disclosure* dan *Happiness* sebagai variabel terikat. *Self disclosure* adalah proses yang dilakukan oleh individu yang didalamnya terdapat kegiatan berbagi informasi, perasaan, pikiran, motivasi dan keinginan pribadi kepada orang lain. Metode pengumpulan data pada variable bebas ini menggunakan skala *self disclosure* berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Devinto (2011) *Amount, valence, accuracy/honesty, intention, intimacy*. Penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Pinaskesti (2016) yang sudah dilakukan *try out* dengan jumlah 23 valid item pernyataan dan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala kebahagiaan ini memiliki validitas 0,331 – 0,547 dan reliabilitasnya dengan nilai 0,870.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *happiness* atau kebahagiaan adalah individu yang merasakan emosi-emosi positif di masa lalu, saat ini ataupun masa depan. Emosi positif ini meliputi kepuasan pada hidupnya, senang, perasaan, damai dan rendahnya afek-afek negatif. Pada penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan yang disusun oleh Jibril (2015), terdiri dari 23 item valid dengan nilai validitas 0,508 – 0,761 dan reliabilitas 0,943. Pada skala ini memiliki lima variasi pilihan jawaban A (tidak bahagia), B (kurang bahagia), C (Cukup bahagia), D (Bahagia) dan E (sangat bahagia).

Prosedur dan Analisis Data Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdapat 3 tahap yaitu persiapan sebagai tahap awal untuk menyiapkan instrumen penelitian yaitu Skala *self disclosure* yang disusun oleh Pinaskesti (2016) dan skala *happiness* yang disusun oleh Jibril (2015). Kemudian skala dilakukan *try out* pada tanggal 26 – 30 September 2018 kepada 89 Mahasiswa untuk mencari validitas dan reabilitas terbaru. Tahap kedua pelaksanaan yaitu peneliti akan melakukan pengambilan data menggunakan skala 2 skala yaitu *self disclosure* yang berjumlah 23 item dan *happiness* dengan jumlah 23 item.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang dengan jumlah subjek sebanyak 200 orang. Pada tanggal 1 – 6 Oktober 2018, ketika melakukan analisis data penelitian terdapat hambatan yaitu data penelitian tidak normal sehingga dilakukan *outlier* (pengurangan data yang cenderung ekstrim pada subjek menggunakan grafik) subjek yang gugur sebanyak 5 orang, dan didapat 195 subjek

dengan status data normal. Selajutnya menggunakan analisis korelasi untuk melihat kedua hubungan variable menggunakan IBM SPSS 2.4 untuk menguji korelasi. Hasil skala dianalisa dengan uji korelasi *Person Product Moment*. Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan linier antara variable penelitian (Azwar, 2013).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukam kepada Mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Malang dengan jumlah subjek sebanyak 195 orang. Pada tabel di bawah ini jumlah responden perempuan sebanyak 65% lebih banyak dari pada responden laki-laki 25% dan memiliki selisih 30%.

Tabel 1. Deskripsi subjek

	Katagori	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Laki-laki	69	35%
	Perempuan	126	65%
Usia	18 tahun	23	19%
	19 tahun	41	21%
	20 tahun	45	23%
	21 tahun	53	27%
	22 tahun	19	10%
	23 tahun	15	7%
Lama perantauan	1 – 1,5 tahun	27	14%
	2 – 2.5 tahun	82	42%
	3 – 3.5 tahun	59	30%
	4 - 5 tahun	27	14%

Berdasarkan tabel 1. rentang usia subjek 18 tahun sebanyak 23 responden (19%), 19 tahun sebanyak 41 responden (21%), 20 tahun sebanyak 45 responden (23%), 21 tahun sebanyak 53 responden (27%), 22 tahun sebanyak 19 responden (10%), dan 23 tahun sebanyak 15 responden (7%). Lama perantauan pada mahasiswa dari 1 – 1.5 tahun sebanyak 27 (14 %), 2 – 2.5 tahun sebanyak 84 (42%), 3 – 3.5 tahun sebanyak 59 (30%) dan 4-5 tahun sebanyak 27 (14%), berdasarkan data tersebut rata-rata Mahasiswa lama tinggal di perantauan adalah 2.7 tahun.

Tabel 2. Katagorisasi data

Katagori	Happiness			Self Disclosure		
	Interval	F	%	Interval	F	%
Rendah	$x \leq 53$	60	30.8	$x \leq 53$	76	39
Sedang	$53.7 - 84$	127	65.1	$53.7 - 84$	0	0
Tinggi	$84.3 \geq x$	8	4.1	$84.3 \geq x$	119	61

Pada Tabel 2. Terdapat variasi katagori berdasarkan variabel. Jika dilihat pada variabel *happiness* nilai terendah sebesar 30%, nilai sedang sebesar 65.5% dan nilai tertinggi 4.8%. sedangkan variabel *self disclosure* hanya memiliki katagori nilai terendah 39% dan tertinggi 61% hal disebabkan karena nilai subjek tidak ada yang masuk dalam katagori sedang. Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas menggunakan kolmogrov-smirnov test, dimana data dikatakan normal jika diatas ≥ 0.05 . Uji normalis pada variabel X, 0.61 dan untuk variebel Y, 0.200 dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sehingga peneliti melanjutkan untuk melakukan uji *product moment* untuk menguji hipotesis.

Tabel 3. Hasil Analisa *Self Disclosure* dan *Happines* pada Mahasiswa perantauan

Kofisien Korelasi (r)	Indeks Analisis
Kofisien korelasi (r)	0.419**
Taraf kemungkinan kesalahan	1% (0.01)
<i>p</i> (Nilai Signifikansi)	0.00
N	195

Hasil analisis data menggunakan uji *Pearson Pruduct Moment* di SPSS pada tabel 3 dapat disimpulkan adanya hubungan antara *self disclosure* dan *happiness* pada mahasiswa perantauan sebesar 0.419 dengan tingkat signiifikasi 1%. Pada nilai signifikansi yang ditujukan sebesar 0.00 lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0.01 ($0.000 < 0.01$), maka dari itu adalanya hubungan positif yang signifikan antara *self disclosure* dengan *happiness* pada Mahasiswa perantauan.

DISKUSI

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan antara *self disclosure* dan *happiness* dengan nilai (r) 0.419 nilai $p = 0.000 < 0.01$, hasil ini menunjukan bahwa adanya hubungan yang positif pada kedua variabel penelitian. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi *self disclosure* maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan dan begitu juga sebaliknya. Kebahagiaan adalah sebuah emosi positif yang dirasakan individu berupa kepuasan, kesenangan, dan kelegaan dalam diri. Kebahagiaan pada diri individu bisa timbul karena adanya penghargaan pada diri sendiri, diri bisa diterima oleh oranglain, dan memiliki hubungan positif dengan oranglain. Individu yang bahagia juga adalah individu yang mampu berbagi perasaannya senang atau sedih (Seligman, 2013).

Menurut Baron & Bryne (2005) orang yang menceritakan masalah kepada orang lain akan mengurangi perasaan negatif dan dapat mengurangi masalah-masalah kesehatan baik fisik dan mental. Aktifitas menceritakan diri kepada oranglain merupakan pengungkapan diri atau *self disclosure*. Pada Penelitian ini Mahasiswa Perantauan ketika mengungkapkan diri kepada oranglain memiliki kebahagiaan. Seperti yang

diketahui pada awalnya mahasiswa perantauan pasti memiliki masalah kecemasan dalam dirinya yaitu *homesickness*, *culture shock* ataupun emosi-emosi negatif lainnya. Penyebab hal ini adalah mereka menemui tuntutan-tuntutan baru seperti harus menyesuaikan diri pada tugas-tugas akademik, perubahan status sosial dari siswa menjadi mahasiswa, kemandirian, dan adaptasi dengan lingkungan, budaya atau bahkan adat dan kebiasaan baru.

Dalam hal ini mahasiswa harus memiliki emosi-emosi yang positif agar kehidupannya selama menjadi perantauan akan lebih mudah dan bermakna. Mahasiswa yang mengalami kebahagiaan dalam perantauan ketika mereka mampu untuk menjalin hubungan sosial dengan baik pada lingkungan sekitarnya. Proses mencapai hubungan sosial ini mereka lebih dituntut untuk mengungkapkan diri mereka dengan lebih terbuka agar dapat diterima oleh lingkungan pertemanan baik dalam dunia akademik ataupun masyarakat luas.

Dalam diterima oleh lingkungan sosial, mereka haruslah mengungkapkan diri terlebih dahulu yaitu dengan cara membicarakan diri mereka seperti pengenalan, perbincangan yang sopan, basa basi dan juga serapa intens dan sering bertemu atau mengungkapkan diri. Secara alami individu yang mengalami kesulitan dengan kehidupannya, individu ini akan membukan diri kepada orang lain agar meminimalisir perasaan negatif dan mendapat penenangan. Sejalan dengan pendapat Sasongko & Nurtjahjanti (2017) bahwa individu yang melakukan pengungkapan diri kepada orang lain walaupun tidak mendapatkan solusi dari orang lain ketika menghadapi permasalahan, tetap merasakan ringan karena sudah mengungkapkan dirinya dan merasa bahwa dirinya tidak sendirian ketika menghadapi suatu masalah.

Dengan pengungkapan diri mahasiswa bisa menyampaikan keluhan kesah, merasa keberatan terhadap kondisi yang dihadapi, pandangan dalam interaksi di lingkungan sosial, dengan hal ini akan membantu melepaskan perasaan terdalam seperti kemarahan, kekecewaan, kesedihan ataupun kecemasan dalam dirinya. Pengungkapan diri juga akan menjadi media untuk menceritakan keinginan, cita-cita ataupun kesenangan yang lain (Romadhon & Wahyuningsih, 2013). Sejalan dengan hal itu penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2006) bahwa pengungkapan diri pada mahasiswa itu sangat penting, karena sebagai sarana agar mahasiswa dapat dipahami oleh orang lain tentang keinginannya ataupun situasi emosinya. Apalagi mahasiswa dituntut untuk harus memiliki keterbukaan diri yang tinggi karena tugas mahasiswa bukan hanya tuntutan akademik saja tetapi tuntutan untuk mengikuti kegiatan organisasi ataupun mengikuti forum-forum ilmiah untuk mempersiapkan mahasiswa sebagai *agent of change* (Fajar & Effendy, 2014).

Taylor dkk (2009) pengungkapan diri bertujuan untuk mendapatkan dukungan sosial, baik dari lingkungan terkecil hingga besar, hal ini didukung oleh Sari dkk (2010) yaitu individu yang memiliki dukungan sosial yang baik adalah individu yang mampu

mengungkapkan dirinya dimana pengungkapan diri adalah alat untuk beradaptasi dengan lingkungan atau kondisi baru yang sedang dihadapi oleh individu, dengan begitu pengungkapan diri sangat penting untuk mendapatkan rasa tenang dan rasa senang (Sasongko & Nurtajhaji, 2017). Devinto (2011) didalam bukunya ketika individu berinteraksi dengan nyaman, aman dan menyenangkan pada lingkungannya maka peluang untuk mengungkapkan diri semakin besar.

Mahasiswa perantauan sangat membutuhkan teman sebayanya untuk memperoleh dukungan sosial seperti perhatian, harapan dan optimism karena mahasiswa sasaran pengungkapan diri mereka adalah teman sebaya yang memiliki pengaruh paling dominan dalam memberikan *feedback*, berupa dukungan, saran dan kritikan ketika mahasiswa mengungkapkan diri. Respon teman sebaya yang memberikan *feedback* bisa saja mendalam tergantung seberapa dalam pengungkapan diri pada mahasiswa

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nugrahwati & Dewi (2014) sasaran utama dalam pengungkapan diri mahasiswa adalah teman sebaya yang memiliki pengaruh paling dominan dalam menciptakan dukungan sosial yang memberikan kesempatan kepada seseorang untuk menceritakan hal yang terjadi didalam hidupnya.

Matthews (2008) juga menyatakan teman sebaya akan memberikan kebahagiaan karena teman sebagai tempat bersandar ketika individu sedang mengalami kesedihan, membutuhkan dukungan, memberikan perhatian dalam sedih ataupun senang, memberikan dukungan moral dan lain sebagainya. Dalam pertemanan yang baik dibangun atas dasar kepercayaan, optimisme, dan harapan sehingga terjalinlah komunikasi yang baik melalui pengungkapan diri. Pinaskesti (2016) pada penelitiannya Pengembangan hubungan dalam pengungkapan dapat menghilangkan stress, dan mengungkapkan emosi negatif. Semakin tinggi individu mengungkapkan dirinya maka diproyeksikan memiliki sedikit masalah psikologis atau memiliki kesehatan mental yang baik (Yu, Pengsong, Mou dkk, 2017)

Dukungan sosial, hubungan pertemanan adalah dampak dari pengungkapan diri. Hubungan sosial yang baik ditandai dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi, karena hubungan perteman yang terbuka memiliki kontribusi pada kebahagiaan karena adanya kebutuhan afiliasi yang terpenuhi (Jibril, 2015). Dinner & Seligman (2004) menyatakan Mahasiswa yang bahagia akan lebih banyak menghabiskan diri dilingkungan sosialnya adapun cara-cara yang ditempuh dengan berinteraksi secara terbuka hingga menjalin hubungan yang hangat. Karasar & Baytemir (2018) menyebutkan bahwa adanya hubungan antara ketebukaan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa. Kebahagiaan dapat membantu mahasiswa menjadi pribadi yang baik dan sehat. Mahasiswa yang merasakan kebahagiaan ia mampu memposisikan diri antara harapan dan kebutuhan yang ada. Individu yang mampu memposisikan dirinya dan mampu berkomunikasi secara baik berpengaruh pada pencapaian kebahagiaan (Nafis, 2018).

Ketika mahasiswa memendam perasaannya sendiri berdampak pada gangguan fisik dan mental, sehingga penting bagi mahasiswa untuk membicarakan kekhawatiran, permasalahan untuk mencapai kebahagiaan. Ketika individu mengungkapkan diri, akan menambah kedekatan emosional mahasiswa antar teman sehingga pengungkapan diri akan lebih dalam. Sehingga *Self disclosure* sebagai media untuk menghilangkan stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan aspek afektif yaitu kebahagiaan (Pinakesti, 2016). Dengan demikian untuk mendapatkan kebahagiaan mahasiswa perantauan harus mampu mengungkapkan emosi-emosi negatif yang mereka rasakan untuk mendapatkan kelegaaan.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self disclosure* dengan kebahagiaan. Hubungan kedua variabel menunjukkan hubungan yang positif dengan nilai kofisien korelasi sebesar (r) 0.419 dan nilai signifikansi 0.00 ($0.00 < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi *self disclosure* maka semakin tinggi *happiness* begitu pula sebaliknya. *self disclosure* salah satu kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang hangat dengan oranglain. Melalui *self disclosure* mahasiswa mendapatkan informasi mencari solusi dari masalah yang dihadapi. Mahasiswa khususnya lebih memilih untuk mendapatkan bantuan dari teman terdekat dari pada kalangan profesional, faktor kedekatan, keamanan dan kepercayaan sangat berpengaruh untuk mengungkapkan diri. Dengan mengungkapkan diri mahasiswa akan mendapatkan dukungan dari oranglain, memberikan perasaan nyaman, timbulnya harapan dan merasakan emosi positif yang berkaitan dengan kebahagiaan.

Sehingga implikasi dari penelitian ini bagi para mahasiswa perantauan harus memiliki kemampuan *self disclosure* yang tinggi agar dapat diterima dengan lingkungan sosialnya, dengan diterima dilingkungan sosial mahasiswa akan merasakan kebahagiaan Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu tidak secara mendalam membahas tentang kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa perantauan di tinjau dari faktor lain yang berhubungan. Bagi peneliti selanjutnya haruslah mengembangkan komponen variabel psikologi ataupun melakukan intervensi untuk menghadapi problematika kebahagiaan jaman mahasiswa *now*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, D., Nauffal, D., & sbeity, R. (2013). The role of preceived social support in predicting subjektif well-being in lebarnase college students. *The Journal of Happiness & Well-being*, 121-134.
- Aslan, N., & Kiper, A. (2018). Self disclosure and internet addiction. *Malaysian Online journal education Technology vol. 6*, 56-63.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron , R. A., & Bryne, D. (2005). *Psikologi sosial Edisi, 10*. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin, T. B. (2006). Anger, happiness and saddness: Associations with Despressive Symptoms in Late Adolescence. *The Journal of Positive Psychology, 33, (6)*, 977-986.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2012). *Psikologi sosial*. Malang: UMMPress.
- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2008). *Psikologi lintas budaya edisi revisi*. Malang: UMMPress.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia edisi 5*. Jakarta : Karisma Publishing Grub.
- Dinner, e., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychology Science, Vol. 13*, 181-84.
- Hamka, A. H., & Yunaiarti, K. W. (2015). Who makes adolescents happy ? an explorative study using the indigenous psychology approach. *Jurnal Indigenous Vol. 3*, 19-32.
- Hasanah, N. U. (2017, April 1). *Selain pertambahan pendatang, mahasiswa juga punya sumbangan lain di kota malang yaitu...* Retrieved from SuryaMalang.com: <http://SuryaMalang.Tribunnews.com>
- Jaufalaily, N. (2017). *Resilience as a mediator of the relationship between forgiveness and happiness among college student*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Jibril, m. a. (2015). *Hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada pensiunan*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Joseph, A. E., & Stanley, B. B. (2012). Themes caribben overseas student perceive influence their level of culture shock. *Journal College Student Vol. 46* , 716-729.

- Kemenristek, P. (2017). *Statistik perguruan tinggi*. Jakarta: Pusdating IPTEK DIKTI, Sekjen, Kemensitek DIkti.
- King, K. A., Vidourek, R. V., Meranos, A. L., & Singh, m. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among collage student. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 132-144.
- Lombard, C. A. (June 2014). Coping with anxiety and rebuilding identity : A psychosynthesis approach to culture shock. *Counseling Psychology Quartely Vol 27*, 174-199.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Dinner, e. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success. *Psychologycal Bulletin American Psychological Association, Vol. 131 No.06*, 803-855.
- Muhajir, E., & Malik, F. (2014). *Dunia perguruan tinggi*. Malang: UMMPress.
- nayana, f. n. (2013). Keberfungsian keluarga dan subjektif well-being pada remaja. *jurnal ilmiah psikologi terapan, Vol.01. No.02*, 230-244.
- Niam, E. K. (Mei 2009). Koping terhadap stress pada mahasiswa luar jawa yang mengalami cultureshock di universtas muhammadiyah surakarta. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, Indigenous Vol. 11 No. 1*, 69-77.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan . *Jurnal Psikogenesis, Vol. 01 No.1*, 56-64.
- Pinaskesti, A. R. (2016). *Self disclosure dan stress pada mahasiswa*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Romadhon, A., & Wahyuningsih, H. (2003). Hubungan antara pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan dengan mediasi oleh intimasi. *Psikologika Vol. 1 No. 2*, 143-151.
- Santrock, J. (2011). *Life span development jilid 1 terjemahan*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, R. P., Rejeki, T., & Mujab, A. (2006). Pengungkapan diri Mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 2*, 11- 24.
- Sasongko, C. P., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan antara self disclosure dengan kecemasan menghadapi pernsiun pada pegawai PT.PLN (PERSERO) Wilyah Semarang. *Jurnal Empati, Vol 6*, 54-60.
- Schhein, R. (2015). Educating americans for "overseasmanship" the peace corps and the invention of culture shock. *American Quartely, Vol. 67 ISSN 4, 1109-1136*, 1263-1246.

- Seligman, M. (2013). *Beyond authentic happiness*. Bandung: Kaifa Mizan Publishing.
- Seligman, M. (2013). *Beyond authentic happiness: menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan.
- Sheperis, D. S., Sheppries, J. C., Randy, D. J., & Mohr, D. (April 2017). The interpersonal risk awareness survey : Understanding the risk of self disclosure. *Journal of Humanistic Counseling Volume 56*.
- Specher, S. K., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 23, No. 6*, 857-877.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. o. (2009). *Psikologi Sosial Edisi. 12*. Jakarta: Kencana.
- Yu, h., Pengsong, l., Cou, h., Ge, S., Zhennan, Z., Zhinan, Z., & Na, L. (2017). The relationship among college students' internet self-disclosure, self - esteem and mental health . *Humanities and Social Sciences*, 84-90.

LAMPIRAN 1. SKALA DAN BLUE PRINT SEBELUM *TRY OUT*

Blue print Skala *Self Disclosure*

Validitas 0,202 – 0,545 dan Reliabilitas 0,865

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
	Favoriabel	UnFavoriabel	
Jumlah / Frekuensi	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
Valensi	7,17,27,37,47	2,12,22,32,42	10
Ketepatan / kejujuran	3,13,23,33,43	8,18,28,38,48	10
Kejujuran	9,19,29,39,49	4,14,24,34,44	10
Kedalaman	5,15,25,35,45	10,20,30,40,50	10
Jumlah	25	25	50

Blue print Skala *Happiness*

Validitas 0.209 -0,764 dan Reliabilitas 0,882

Aspek	Item	Jumlah Item
Kepuasan akan masa lalu	1, 6, 7,9, 11, 17, 18, 20, 22,	9
Kebahagiaan pada masa sekarang	2. 3, 5, 8, 10, 13, 15, 19, 23, 24	10
Opimisme masa depan	4, 12, 14, 16, 21	5
Jumlah	24	24

SKALA I : HAPPINESS

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah pernyataan dibawah ini **dengan hati-hati**. Kemudian **pilih satu** pernyataan yang **paling sesuai** dengan **diri anda**, dengan cara **memberikan** tanda silang (X) atau lingkaran (O) pada **pilihan Jawaban (PJ)** yang tersedia.

No.	PJ	Pernyataan
1.	A	Saya merasa seperti orang yang gagal
	B	Saya tidak merasa seperti seseorang yang berhasil
	C	Setelah saya renungkan kembali, saya merasa hidup saya berhasil
	D	Saya merasa lebih berhasil dari pada orang lain
	E	Saya merasa diri saya luar biasa berhasil
2.	A	Bisanya suasana hati saya jelek
	B	Bisanya suasana hati saya biasa-biasa saja
	C	Biasanya suasana hai saya baik
	D	Biasanya suasana hati saya bagus sekali
	E	Bisanya suasana hati saya luar biasa bagus
3.	A	Saat ini saya tidak bahagia dengan yang saya kerjakan
	B	Saat ini saya kurang bahagia dengan apa yang saya kerjakan
	C	Saat ini saya cukup bahagia dengan apa yang saya kerjakan.
	D	Saat ini saya bahagia dengan apa yang saya kerjakan
	E	Saat ini saya sangat bahagia dengan apa yang saya kerjakan
4.	A	Hidup saya tidak memiliki tujuan dan makna apapun
	B	Saya tidak tahu tujuan atau makna hidup saya
	C	Saya memiliki sebuah gambaran mengenai tujuan dalam hidup
	D	Saya memiliki sebuah gagasan yng bagus mengenai tujuan atau makna hidup
	E	Saya memiliki gagasan yang jelas mengenai tujuan atau makna hidup saya
5.	A	Saya jarang mendapatkan yang saya inginkan
	B	Terkadang saya mendapatkan yang saya inginkan terkadang tidak
	C	Saya lebih sering mendapatkan daripada tidak dapat yang saya inginkan
	D	Saya biasanya mendapatkan apa yang saya inginkan
	E	Saya selalu mendapatkan apa yang saya inginkan
6.	A	Dalam hidup saya mempunyai kesedihan
	B	Dalam hidup saya tidak punya kesedihan dan tidak pula mempunyai kebahagiaan
	C	Saya mempunyai lebih banyak kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup
	D	Dalam hidup saya mempunyai jauh lebih banyak kebahagiaan dari pada kesedihan
	E	Hidup saya dipenuhi denngan kebahagiaan
7.	A	Saya lebih sering merasa bosan
	B	Saya tidak merasa bosan dn juga tidak merasa tertarik pada apa yang saya lakukan
	C	sebagian besar waktu, saya merasa tertarik pada apa yang saya lakukan
	D	Disebagian besar waktu, saya merasa cukup tertarik pada apa yang saya lakukan
	E	Disebagian besar waktu, saya merasa senang dengan apa yang saya lakukan.

8.	A	Saya merasa terkucilkan dari orang lain
	B	Saya merasa tidak dekat dengan orang lain
	C	Saya merasa dekat dengan teman-teman
	D	Saya merasa dekat dengan kebanyakan orang
	E	Saya merasa dekat dengan setiap orang
9.	A	Dibandingkan dengan oranglain saya adalah teman yang kurang baik.
	B	Dibandingkan dengan yang lain saya bukan termasuk teman yang baik
	C	Dibandingkan dengan yag lain saya adalah teman yang agak baik
	D	Dibandingkan dengan yang lain saya adalah teman yang benar-benar baik.
	E	Dibandingkan dengan yang lain saya adalah teman yang sangat luar biasa baik.
10.	A	saya malu pada diri saya sendiri
	B	Saya tidak malu pada diri sendiri
	C	Saya sangat bangga pada diri sendiri
	D	Saya sangat bangga pada diri sendiri
	E	Saya teramat bangga pada diri sendiri
11.	A	Sayas merasa waktu berjalan sangat lama
	B	Saya kadang merasa waktu berjalan begitu cepat dan kadang begitu lambat
	C	Saya merasa waktu cepat berlalu
	D	Saya merasa waktu begitu cepat berlalu
	E	Saya merasa waktu berlalu begitu cepat, bahkan saya tidak menyadarinya
12.	A	Keberadaan saya mungkin merugikan teman-teman
	B	Keberasaan saya tidak membantu dan tidak juga merugikan teman-teman
	C	Keberadaan saya memiliki pengaruh yang kecil bagi teman-teman saya
	D	Keberadaan saya memiliki makna bagi teman-teman saya
	E	Keberadaan saya memiliki makna khusus bagi teman-teman saya
13	A	banyak hal yang saya tidak kerjakan
	B	Banyak hal yang saya kerjakan
	C	Beberapa hal yang saya kerjakan dengan baik
	D	Banyak hal yang saya kerjakan dengan baik
	E	Apapun saya kerjakan dengan sangat baik
14.	A	Saya mempunyai sedikit semangat atau bakan tidak ada semangat sama sekali
	B	Tingkat semangat saa tidak tinggi dan tidak juga rendah
	C	Saya memiliki banyak semangat yang sangat bagus
	D	Saya merasa semangat dalam memlakukan hamper semua hal
	E	Saya selalu bersemangat dalam melakukan semua hal
15	A	Saya tidak menyukai kegiatan saya
	B	Saya merasa biasa-biasa saja mengenai kegiatan saya
	C	Saya menyukai kegiatan saya
	D	Saya sungguh-sungguh menyukai kegiatan saya
	E	Saya benar-benar menyukai kegiatan saya
16	A	Saya pesimis mengenai masa depan
	B	Saya tidakk optimis dan tidak juga pesiis mengenai masa depan
	C	Saya merasa agak optimis mengenai masa depan
	D	Saya merasa cukup optimis dengan masa depan
	E	Saya merasa sangat optimis mengenai masa depan
17	A	Saya telah mencapai sedikit hal dalam hidup
	B	pencapaian hidup saya tidak lebih banyak daripada teman-teman

	C	pencapaian hidup saya agak lebih banyak daripada teman-teman
	D	saya telah mencapai lebih banyak hal-hal dalam hidup daripada teman-teman
	E	saya telah mencapai banyak sekali hal-hal dalam hidup daripada teman-teman
18	A	saya tidak bahagia dengan diri saya sendiri
	B	saya merasa biasa saja dengan diri saya sendiri
	C	saya bahagia dengan diri saya sendiri
	D	saya sangat bahagia dengan diri saya sendiri
	E	saya selalu merasa sangat bahagia dengan diri saya sendiri
19	A	kemampuan saya tidak pernah tertantang dalam situasi yang saya hadapi
	B	kemampuan saya sesekali tergantung dalam situasi yang saya hadapi
	C	kemampuan saya terkadang tertantang dalam situasi yang saya hadapi
	D	kemampuan saya seringkali tertantang dalam situasi yang saya hadapi
	E	kemampuan saya selalu tergantung dalam situasi yang saya hadapi
20	A	saya menghabiskan seluruh waktu saya melakukan hal-hal yang tak penting
	B	saya menghabiskan banyak waktu melakukan hal-hal yang kurang penting
	C	saya menghabiskan sebagian waktu saya setiap hari melakukan hal-hal yang penting
	D	saya menghabiskan banyak waktu saya setiap hari melakukan hal-hal yang penting
	E	saya menghabiskan hampir setiap kesempatan setiap hari dengan melakukan hal-hal yang penting.
21	A	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan tertinggal
	B	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya biasa-biasa saja
	C	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan agak di depan
	D	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan di depan
	E	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan jauh di depan
22	A	Saya mengalami lebih banyak kesulitan dari pada kemudahan.
	B	Saya mengalami cukup banyak kesulitan dari pada kemudahan.
	C	Saya mengalami kesulitan dan kemudahan dalam kadar yang seimbang
	D	Saya memang mengalami kesulitan namun lebih banyak kemudahan dalam hidup saya
	E	Hidup saya dipenuhi dengan kemudahan
23	A	Saya tidak menikmati kegiatan harian saya
	B	saya merasa biasa-biasa saja dengan kegiatan harian saya
	C	saya menyukai kegiatan harian saya, tetapi saya bahagia jika terhindar dari kegiatan tersebut
	D	saya menyukai kegiatan harian saya, tetapi saya bahagia jika terhindar dari kegiatan tersebut
	E	saya sangat menyukai kegiatan harian saya sehingga saya hampir tidak pernah menghindarinya
24	A	Hidup saya buruk
	B	hidup saya biasa saja
	C	hidup saya bagus
	D	hidup saya mengagumkan
	E	hidup saya luar biasa

SKALA II SELF DISCLOSURE

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya terbiasa berbicara di depan banyak orang dalam suatu pertemuan				
2	Saya terbiasa memendam sendiri pengalaman buruk yang pernah saya alami.				
3	Saya mengatakan pada orang lain hal-hal yang dapat membuat saya marah				
4	Saya merasa kurang nyaman apabila orang lain ingin mengetahui permasalahan saya.				
5	Saya menceritakan kisah percintaan saya pada orang lain.				
6	Saya selalu memendam perasaan bila ada yang saya anggap tidak sesuai				
7	Saya terbiasa berbagi rasa dengan teman saya.				
8	Saya lebih suka membicarakan tentang orang lain daripada diri saya sendiri				
9	Saya menceritakan pada teman seluruh keinginan saya agar mereka memahami perasaan saya				
10	Saya enggan memberitahu orang lain mengenai permasalahan yang saya alami dengan saudara saya				
11	Saya selalu menceritakan kepada teman mengenai kegiatan keseharian saya				
12	Saya kurang suka menceritakan perasaan sedih saya				
13	Saya biasa meminta bantuan teman apabila tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan				
14	Saya kurang mampu berbicara dengan orang lain sesuai dengan yang saya inginkan				
15	Saya memberitahu teman mengenai kebiasaan yang merugikan diri sendiri				
16	Saya kurang bisa mengungkapkan gagasan pada orang yang baru saya kenal.				
17	Saya sering mengungkapkan kepada teman mengenai hal-hal yang melukai perasaan saya				
18	Saya kurang bisa mengungkapkan ketidaksukaan saya terhadap orang lain.				
19	Saya dapat mengeluarkan pendapat saya walaupun bertentangan dengan orang lain				
20	Saya kurang bisa menceritakan hal-hal negatif yang saya miliki				
21	Saya biasa mengutarakan pendapat di kelas ketika diminta oleh dosen				
22	Saya kurang suka menceritakan perselisihan saya dengan orang lain ataupun teman saya				
23	Jika kondisi fisik saya sedang tidak sehat, saya memberitahukannya pada orang lain.				
24	Saya membatasi pengungkapan informasi mengenai diri saya sendiri.				

25	Saya kurang bisa menceritakan kriteria orang yang saya sukai pada teman				
26	Saya mendapat kesulitan apabila mengungkapkan pendapat di depan orang-orang yang baru saya kenal				
27	Saya menceritakan pengalaman yang baru saya alami kepada teman				
28	Saya mengeluarkan pendapat hanya jika diminta.				
29	Saya mengungkapkan mengenai masa depan kepada teman saya				
30	Saya sulit mengutarakan hal-hal yang melukai perasaan saya				
31	Saya selalu mengungkapkan sumber ketegangan yang saya alami pada orang lain.				
32	Saya lebih suka menyimpan rahasia saya untuk diri sendiri.				
33	Saya mengungkapkan segala kekurangan dan kelebihan yang saya miliki				
34	Saya menceritakan permasalahan yang saya hadapi kepada siapapun				
	Saya menceritakan pengalaman pribadi yang saya alami pada orang lain.				
36	Saya tidak pernah menceritakan kejengkelan saya				
37	Bila saya mengalami permasalahan yang berat, saya menceritakannya pada orang lain.				
38	Saya mengatakan hal yang sebaliknya hanya agar orang lain merasa senang.				
39	Saya terbiasa memberitahukan semua masalah yang saya alami				
40	Saya enggan menceritakan pada orang lain mengenai permasalahan yang saya alami di keluarga.				
41	Saya mudah mengutarakan ide-ide baru kepada orang lain				
42	Saya enggan untuk mencurahkan pada orang lain mengenai kegelisahan yang saya rasakan.				
43	Saya biasa menceritakan ketidaksukaan saya terhadap sesuatu.				
44	Saya lebih memilih diam walaupun memiliki pendapat yang bertentangan dengan orang lain.				
45	Bila saya mempunyai masalah keuangan, saya menceritakannya pada teman.				
46	Saya sulit mengungkapkan ketidaksesuaian yang saya rasakan akan suatu hal.				
47	Bila saya mengalami masalah dengan dosen, saya menceritakannya pada teman.				
48	Saya kurang bisa membicarakan kekurangan yang saya miliki pada orang lain.				
49	Saya menceritakan sedikit mengenai kejadian-kejadian buruk yang saya alami.				
50	Saya tertutup mengenai masalah pribadi saya				

LAMPIRAN 2. BLUE PRINT DAN SKALA SESUDAH TRY OUT

Blue print Skala *Self Disclosure*

Validitas 0,312 – 0,547 dan Reliabilitas 0,870

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
	Favoriabel	UnFavoriabel	
Jumlah / Frekuensi	11	6,	2
Valensi	17,27,37,47	2,12, 32,42	8
Ketepatan / kejujuran	3,23,33,43	48	5
Keluasan	9,39	24	3
Kedalaman	35,45	10,30,50	5
Jumlah	13	10	23

Blue print Skala *Happiness*

Validitas 0.508 -0,761 dan Reliabilitas 0,943

Aspek	Item	Jumlah Item
Kepuasan akan masa lalu	1, 6, 7,9, 11, 17, 18, 20, 22,	9
Kebahagiaan pada masa sekarang	2. 3, 5, 8, 10, 13, 15, 19, 24	10
Opimisme masa depan	4, 12, 14, 16, 21	5
Jumlah	24	24

SKALA I : HAPPINESS

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah pernyataan dibawah ini **dengan hati-hati**. Kemudian **pilih satu** pernyataan yang **paling sesuai** dengan **diri anda**, dengan cara **memberikan** tanda silang (X) atau lingkaran (O) pada **pilihan Jawaban (PJ)** yang tersedia.

No.	PJ	Pernyataan
1.	A	Saya merasa seperti orang yang gagal
	B	Saya tidak merasa seperti seseorang yang berhasil
	C	Setelah saya renungkan kembali, saya merasa hidup saya berhasil
	D	Saya merasa lebih berhasil dari pada orang lain
	E	Saya merasa diri saya luar biasa berhasil
2.	A	Biasanya suasana hati saya jelek
	B	Biasanya suasana hati saya biasa-biasa saja
	C	Biasanya suasana hati saya baik
	D	Biasanya suasana hati saya bagus sekali
	E	Biasanya suasana hati saya luar biasa bagus
3.	A	Saat ini saya tidak bahagia dengan apa yang saya kerjakan
	B	Saat ini saya kurang bahagia dengan apa yang saya kerjakan
	C	Saat ini saya cukup bahagia dengan apa yang saya kerjakan.
	D	Saat ini saya bahagia dengan apa yang saya kerjakan
	E	Saat ini saya sangat bahagia dengan apa yang saya kerjakan
4.	A	Hidup saya tidak memiliki tujuan dan makna apapun
	B	Saya tidak tahu tujuan atau makna hidup saya
	C	Saya memiliki sebuah gambaran mengenai tujuan dalam hidup
	D	Saya memiliki sebuah gagasan yang bagus mengenai tujuan atau makna hidup
	E	Saya memiliki gagasan yang jelas mengenai tujuan atau makna hidup saya
5.	A	Saya jarang mendapatkan apa yang saya inginkan
	B	Terkadang saya mendapatkan apa yang saya inginkan terkadang tidak
	C	Saya lebih sering mendapatkan daripada tidak dapat apa yang saya inginkan
	D	Saya biasanya mendapatkan apa yang saya inginkan
	E	Saya selalu mendapatkan apa yang saya inginkan
6.	A	Dalam hidup saya mempunyai kesedihan
	B	Dalam hidup saya tidak punya kesedihan dan tidak pula mempunyai kebahagiaan
	C	Saya mempunyai lebih banyak kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup
	D	Dalam hidup saya mempunyai jauh lebih banyak kebahagiaan dari pada kesedihan
	E	Hidup saya dipenuhi dengan kebahagiaan
7.	A	Saya lebih sering merasa bosan
	B	Saya tidak merasa bosan dan juga tidak merasa tertarik pada apa yang saya lakukan
	C	sebagian besar waktu, saya merasa tertarik pada apa yang saya lakukan
	D	Disebagian besar waktu, saya merasa cukup tertarik pada apa yang saya lakukan
	E	Disebagian besar waktu, saya merasa senang dengan apa yang saya lakukan.
8.	A	Saya merasa terkucilkan dari orang lain
	B	Saya merasa tidak dekat dengan orang lain
	C	Saya merasa dekat dengan teman-teman

	D	Saya merasa dekat dengan kebanyakan orang
	E	Saya merasa dekat dengan setiap orang
9.	A	Dibandingkan dengan oranglain saya adalah teman yang kurang baik.
	B	Dibandingkan dengan yang lain saya bukan termasuk teman yang baik
	C	Dibandingkan dengan yang lain saya adalah teman yang agak baik
	D	Dibandingkan dengan yang lain saya adalah teman yang benar-benar baik.
	E	Dibandingkan dengan yang lain saya adalah teman yang sangat luar biasa baik.
10.	A	saya malu pada diri saya sendiri
	B	Saya tidak malu pada diri sendiri
	C	Saya sangat bangga pada diri sendiri
	D	Saya sangat bangga pada diri sendiri
	E	Saya teramat bangga pada diri sendiri
11.	A	Saya merasa waktu berjalan sangat lama
	B	Saya kadang merasa waktu berjalan begitu cepat dan kadang begitu lambat
	C	Saya merasa waktu cepat berlalu
	D	Saya merasa waktu begitu cepat berlalu
	E	Saya merasa waktu berlalu begitu cepat, bahkan saya tidak menyadarinya
12.	A	Keberadaan saya mungkin merugikan teman-teman
	B	Keberasaan saya tidak membantu dan tidak juga merugikan teman-teman
	C	Keberadaan saya memiliki pengaruh yang kecil bagi teman-teman saya
	D	Keberadaan saya memiliki makna bagi teman-teman saya
	E	Keberadaan saya memiliki makna khusus bagi teman-teman saya
13	A	banyak hal yang saya tidak kerjakan
	B	Banyak hal yang saya kerjakan
	C	Beberapa hal yang saya kerjakan dengan baik
	D	Banyak hal yang saya kerjakan dengan baik
	E	Apapun saya kerjakan dengan sangat baik
14.	A	Saya mempunyai sedikit semangat atau bahkan tidak ada semangat sama sekali
	B	Tingkat semangat saya tidak tinggi dan tidak juga rendah
	C	Saya memiliki banyak semangat yang sangat bagus
	D	Saya merasa semangat dalam melakukan hampir semua hal
	E	Saya selalu bersemangat dalam melakukan semua hal
15	A	Saya tidak menyukai kegiatan saya
	B	Saya merasa biasa-biasa saja mengenai kegiatan saya
	C	Saya menyukai kegiatan saya
	D	Saya sungguh-sungguh menyukai kegiatan saya
	E	Saya benar-benar menyukai kegiatan saya
16	A	Saya pesimis mengenai masa depan
	B	Saya tidak optimis dan tidak juga pesimis mengenai masa depan
	C	Saya merasa agak optimis mengenai masa depan
	D	Saya merasa cukup optimis dengan masa depan
	E	Saya merasa sangat optimis mengenai masa depan
17	A	Saya telah mencapai sedikit hal dalam hidup
	B	pencapaian hidup saya tidak lebih banyak daripada teman-teman
	C	pencapaian hidup saya agak lebih banyak daripada teman-teman
	D	saya telah mencapai lebih banyak hal-hal dalam hidup daripada teman-teman
	E	saya telah mencapai banyak sekali hal-hal dalam hidup daripada teman-teman

18	A	saya tidak bahagia dengan diri saya sendiri
	B	saya merasa biasa saja dengan diri saya sendiri
	C	saya bahagia dengan diri saya sendiri
	D	saya sangat bahagia dengan diri saya sendiri
	E	saya selalu merasa sangat bahagia dengan diri saya sendiri
19	A	kemampuan saya tidak pernah tertantang dalam situasi yang saya hadapi
	B	kemampuan saya sesekali tergantung dalam situasi yang saya hadapi
	C	kemampuan saya terkadang tertantang dalam situasi yang saya hadapi
	D	kemampuan saya seringkali tertantang dalam situasi yang saya hadapi
	E	kemampuan saya selalu tergantung dalam situasi yang saya hadapi
20	A	saya menghabiskan seluruh waktu saya melakukan hal-hal yang tak penting
	B	saya menghabiskan banyak waktu melakukan hal-hal yang kurang penting
	C	saya menghabiskan sebagian waktu saya setiap hari melakukan hal-hal yang penting
	D	saya menghabiskan banyak waktu saya setiap hari melakukan hal-hal yang penting
	E	saya menghabiskan hampir setiap kesempatan setiap hari dengan melakukan hal-hal yang penting.
21	A	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan tertinggal
	B	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya biasa-biasa saja
	C	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan agak di depan
	D	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan di depan
	E	Jika saya mempertahankan nilai-nilai kehidupan, saya akan jauh di depan
22	A	Saya mengalami lebih banyak kesulitan dari pada kemudahan.
	B	Saya mengalami cukup banyak kesulitan dari pada kemudahan.
	C	Saya mengalami kesulitan dan kemudahan dalam kadar yang seimbang
	D	Saya memang mengalami kesulitan namun lebih banyak kemudahan dalam hidup saya
	E	Hidup saya dipenuhi dengan kemudahan
23	A	Hidup saya buruk
	B	hidup saya biasa saja
	C	hidup saya bagus
	D	hidup saya mengagumkan
	E	hidup saya luar biasa

SKALA II SELF DISCLOSURE

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya terbiasa memendam sendiri pengalaman buruk yang pernah saya alami.				
2	Saya mengatakan pada orang lain hal-hal yang dapat membuat saya marah				
3	Saya selalu memendam perasaan bila ada yang saya anggap tidak sesuai				
4	Saya menceritakan pada teman seluruh keinginan saya agar mereka memahami perasaan saya				
5	Saya enggan memberitahu orang lain mengenai permasalahan yang saya alami dengan saudara saya				
6	Saya selalu menceritakan kepada teman mengenai kegiatan keseharian saya				
7	Saya kurang suka menceritakan perasaan sedih saya				
8	Saya sering mengungkapkan kepada teman mengenai hal-hal yang melukai perasaan saya				
9	Jika kondisi fisik saya sedang tidak sehat, saya memberitahunya pada orang lain.				
10	Saya membatasi pengungkapan informasi mengenai diri saya sendiri.				
11	Saya menceritakan pengalaman yang baru saya alami kepada teman				
12	Saya sulit mengutarakan hal-hal yang melukai perasaan saya				
13	Saya lebih suka menyimpan rahasia saya untuk diri sendiri.				
14	Saya mengungkapkan segala kekurangan dan kelebihan yang saya miliki				
15	Saya menceritakan pengalaman pribadi yang saya alami pada orang lain.				
16	Bila saya mengalami permasalahan yang berat, saya menceritakannya pada orang lain.				
17	Saya terbiasa memberitahukan semua masalah yang saya alami				
18	Saya enggan untuk mencurahkan pada orang lain mengenai kegelisahan yang saya rasakan.				
19	Saya biasa menceritakan ketidaksukaan saya terhadap sesuatu.				
20	Bila saya mempunyai masalah keuangan, saya menceritakannya pada teman.				
21	Bila saya mengalami masalah dengan dosen, saya menceritakannya pada teman.				
22	Saya kurang bisa membicarakan kekurangan yang saya miliki pada orang lain.				
23	Saya tertutup mengenai masalah pribadi saya				

**LAMPIRAN 3. UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS
SELF DISCLOSURE**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V2	59.59	92.315	.511	.863
V3	59.94	95.799	.400	.867
V6	59.61	95.380	.382	.867
V9	59.77	93.830	.523	.863
V10	59.41	94.292	.452	.865
V11	59.97	96.871	.347	.868
V12	59.45	96.064	.357	.868
V17	59.75	94.284	.518	.863
V23	60.05	94.370	.401	.867
V24	59.62	95.261	.422	.866
V27	60.34	96.182	.415	.866
V30	59.75	93.517	.547	.862
V32	59.34	93.717	.483	.864
V33	59.77	95.016	.457	.865
V35	59.83	95.772	.409	.866
V37	60.11	94.080	.515	.863
V39	59.37	93.747	.591	.861
V42	59.87	95.414	.404	.867
V43	59.92	94.889	.486	.864
V45	59.51	95.299	.429	.866
V47	60.15	95.036	.417	.866
V48	59.87	97.368	.312	.869
V50	59.63	94.631	.442	.865

HAPPINESS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	67.85	255.036	.645	.940
V2	67.86	252.562	.747	.939
V3	67.22	257.359	.678	.940
V4	67.09	258.387	.586	.941
V5	67.82	258.826	.532	.941
V6	67.98	250.418	.642	.940
V7	67.49	247.067	.622	.941
V8	67.29	255.440	.630	.940
V9	67.25	259.610	.476	.942
V10	67.91	257.759	.590	.941
V11	67.48	259.439	.462	.943
V12	66.99	256.384	.629	.940
V13	67.62	249.587	.724	.939
V14	67.68	251.663	.705	.939
V15	67.61	253.287	.761	.939
V16	66.84	251.951	.669	.940
V17	68.01	251.593	.611	.941
V18	67.36	251.372	.692	.939
V19	67.41	257.129	.625	.940
V20	67.77	253.970	.747	.939
V21	66.95	257.347	.592	.941
V22	67.55	260.715	.508	.942
V24	67.10	251.954	.651	.940

LAMPIRAN 4. UJI NORMALITAS DAN REGERESI

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Happiness	Self_Dsclosure
N		195	195
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	60.36	55.13
	Std. Deviation	12.561	7.879
Most Extreme Differences	Absolute	.054	.062
	Positive	.054	.043
	Negative	-.040	-.062
Test Statistic		.054	.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}	.061^c

Correlations

		Happiness	Self_Dsclosure
Happiness	Pearson Correlation	1	.419**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	195	195
Self_Dsclosure	Pearson Correlation	.419**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	195	195

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 5. INPUT DATA PENELITIAN

SELF DISCLOSURE

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	X
1	1	3	3	4	1	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	66
2	4	3	3	4	4	1	2	3	1	3	1	2	4	2	1	3	4	3	2	3	1	3	3	60
3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	57
4	2	3	4	1	4	1	1	4	3	4	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	49
5	3	3	2	4	4	3	4	1	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	72
6	3	2	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	4	3	61
7	4	4	2	3	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	1	3	4	2	3	2	1	3	3	54
8	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	53
9	3	3	4	3	4	1	2	3	2	4	1	3	4	4	1	2	3	2	1	3	2	4	3	62
10	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	43
11	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	56
12	4	3	3	4	4	3	2	1	1	2	2	3	4	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	68
13	3	1	4	4	1	2	2	4	2	3	2	1	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	1	55
14	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	60
15	2	4	2	3	4	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	2	3	4	1	1	2	60
16	3	4	3	4	1	3	1	3	2	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	69
17	1	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	65
18	2	3	3	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	68
19	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	4	68

20	2	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	62
21	4	4	3	2	2	2	1	1	4	1	2	4	1	1	2	1	2	1	1	4	1	1	2	47
22	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	1	67
23	2	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	62
24	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	71
25	3	2	3	2	4	3	1	2	2	4	2	4	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	64
26	1	4	3	3	4	3	2	1	4	3	2	4	1	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	69
27	2	2	1	2	1	2	4	3	3	1	2	4	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	48
28	2	4	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	55
29	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	62
30	4	4	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	4	2	2	2	1	47
31	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	64
32	2	3	1	1	1	1	4	2	3	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	44
33	4	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	60
34	4	3	1	1	3	1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	38
35	1	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	75
36	2	3	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	63
37	2	3	2	3	4	4	4	1	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	64
38	1	4	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	49
39	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	59
40	1	2	1	4	2	1	4	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	4	1	41
41	1	2	3	3	1	3	4	2	2	2	4	1	2	4	3	2	1	1	4	1	3	2	1	52
42	2	2	2	1	4	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	49
43	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	64
44	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	59

45	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	57
46	2	2	4	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	61
47	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	59
48	1	1	4	1	4	3	3	4	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	57
49	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	59
50	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	1	3	2	1	55
51	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	61
52	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	55
53	3	2	2	3	1	1	4	3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	50
54	2	1	4	2	1	4	4	4	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	58
55	2	2	2	1	3	1	2	3	3	4	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	51
56	3	3	3	2	2	4	3	2	4	2	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	68
57	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	57
58	1	2	1	3	3	2	4	4	2	2	2	1	1	3	2	3	1	4	2	1	1	1	1	47
59	3	3	2	3	1	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	1	4	4	4	71
60	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	63
61	1	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4	2	2	2	3	3	1	3	3	4	3	2	3	62
62	1	1	1	1	1	2	4	4	4	1	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	62
63	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	53
64	3	2	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	60
65	2	2	1	3	2	4	2	2	4	1	4	2	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	65
66	1	4	1	4	2	2	4	2	2	3	2	1	1	2	2	4	2	3	2	2	2	3	4	55
67	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	60
68	2	3	1	3	1	2	4	2	4	2	4	2	1	4	4	4	4	3	3	1	1	2	1	58
69	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	50

70	1	3	1	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	55
71	4	2	4	1	4	1	2	3	3	2	4	3	4	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	65
72	1	4	4	4	1	2	1	1	4	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	67
73	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	59
74	2	3	3	3	4	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	53
75	2	1	2	2	2	2	2	4	1	2	3	3	1	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	53
76	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
77	2	3	2	2	4	1	2	4	1	4	2	4	1	2	2	2	1	4	1	1	1	1	3	50
78	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	53
79	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	58
80	1	2	1	4	1	2	4	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	44
81	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	61
82	3	4	2	1	4	1	2	1	1	4	4	1	1	3	3	1	1	1	4	1	4	3	1	51
83	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	4	3	3	51
84	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	36
85	1	4	1	4	4	4	2	2	1	3	4	1	1	2	4	4	2	4	4	2	2	4	1	61
86	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	60
87	1	1	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	3	4	3	2	1	3	1	4	3	1	53
88	2	2	3	3	4	1	2	3	3	3	4	4	1	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	59
89	2	3	1	4	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	55
90	1	2	2	1	4	3	1	4	1	2	2	1	1	1	3	3	2	1	3	4	4	2	1	49
91	2	2	2	4	1	3	3	4	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	58
92	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	51
93	1	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	54
94	1	1	3	1	1	1	4	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	37

95	1	3	1	1	3	1	3	3	2	3	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	47
96	2	3	2	3	2	2	1	4	2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	64
97	1	2	1	2	4	3	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	54
98	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	56
99	1	3	2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	61
100	2	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	55
101	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	4	1	3	2	2	4	2	1	53
102	3	4	1	4	1	4	4	4	3	3	4	2	3	1	4	3	2	3	4	3	4	4	3	71
103	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	55
104	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	61
105	2	3	1	1	1	1	4	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	40
106	1	1	2	1	1	1	4	4	1	2	3	1	1	1	3	4	1	1	3	1	1	1	1	40
107	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	1	4	1	2	59
108	1	2	1	1	1	1	4	4	1	1	2	1	1	2	1	3	1	4	1	1	1	1	1	37
109	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	1	1	3	4	4	2	2	3	3	4	1	3	61
110	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	2	4	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	1	40
111	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	49
112	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	3	3	2	3	3	1	3	2	1	48
113	1	1	3	2	1	2	4	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	46
114	1	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	4	4	3	3	55
115	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	2	58
116	3	3	4	4	1	3	2	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	1	4	4	69
117	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	3	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	44
118	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	52
119	1	2	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	41

120	2	1	4	3	2	1	4	4	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	3	3	1	1	1	45
121	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	60
122	2	3	2	2	1	1	3	3	4	1	2	2	1	2	4	4	2	1	3	1	2	2	3	51
123	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	52
124	1	1	1	1	1	1	4	4	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	37
125	2	3	3	3	1	1	4	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	3	3	1	2	3	3	48
126	2	2	1	1	1	3	4	3	4	2	4	2	2	2	3	4	1	3	3	1	2	2	2	54
127	1	3	4	1	1	4	4	3	2	2	3	2	1	4	4	3	2	2	4	2	3	3	1	59
128	2	2	1	3	1	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	55
129	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	62
130	1	1	1	2	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	3	1	1	37
131	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	2	1	3	3	4	57
132	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	1	3	2	3	1	4	2	2	3	3	1	57
133	3	3	3	2	1	2	4	2	4	2	3	2	1	3	2	2	4	1	3	2	2	2	1	54
134	1	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	4	4	4	4	4	3	65
135	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3		3	3	3	2	3	3	3	2	62
136	1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	1	3	3	4	4	4	2	2	1	4	1	4	59
137	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	52
138	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
139	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	2	1	3	2	61
140	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	2	4	3	3	3	64
141	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	52
142	2	4	3	2	2	3	3	2	1	4	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2	3	3	3	58
143	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	52
144	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	52

145	1	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	58
146	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	4	3	1	1	3	3	1	3	4	4	54
147	2	3	1	2	2	3	3	4	2	3	2	2	1	4	3	1	1	1	3	1	3	4	4	55
148	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	55
149	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	50
150	1	4	2	3	3	1	2	2	2	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	66
151	2	3	3	2	3	2	4	2	3	1	4	3	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	1	58
152	1	1	1	1	1	2	4	4	2	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	49
153	1	2	3	3	1	3	4	2	3	2	3	1	1	3	3	2	1	1	4	3	3	2	1	52
154	2	3	2	1	1	2	4	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	1	47
155	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	59
156	3	2	2	3	1	1	1	4	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	41
157	4	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	64
158	2	1	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	55
159	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	57
160	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	1	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	52
161	5	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	61
162	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	56
163	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	60
164	2	3	1	1	1	1	3	2	3	1	4	1	1	1	1	3	2	2	4	1	1	3	1	43
165	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	52
166	1	2	1	4	1	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	60
167	1	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	50
168	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	1	54
169	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	56

170	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	51
171	1	1	4	2	1	1	4	4	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	2	1	41
172	1	3	1	2	3	3	4	3	2	3	3	4	1	1	2	2	1	3	4	2	4	1	1	54
173	2	1	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	1	2	2	2	4	2	2	55
174	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	41
175	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	48
176	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	50
177	3	3	2	3	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	1	3	3	2	3	1	2	52
178	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	51
179	3	1	3	1	4	4	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	59
180	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	61
181	2	4	3	2	4	4	3	2	2	1	3	3	2	4	3	2	1	2	3	2	3	1	3	59
182	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	57
183	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	57
184	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	4	3	1	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	57
185	2	4	2	1	1	4	4	4	1	2	2	2	1	1	2	4	1	2	4	4	4	3	4	59
186	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	4	3	2	3	4	57
187	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	53
188	2	3	2	2	1	3	2	4	4	2	2	4	1	3	2	1	4	2	2	1	4	2	3	56
189	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	4	4	2	3	1	56
190	1	3	2	2	1	1	3	1	1	1	4	1	1	4	1	3	4	1	4	1	3	4	1	48
191	1	1	3	1	1	1	4	4	3	1	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	3	1	2	44
192	2	1	1	1	1	4	3	4	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	2	1	45
193	1	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	44
194	1	3	1	1	1	3	4	4	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	4	1	44

195	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	1	42
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Happiness

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Y
1	1	3	2	1	1	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	58
2	1	1	2	1	4	1	3	2	1	3	1	2	4	2	1	3	4	3	2	3	1	3	3	51
3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	56
4	2	3	1	4	4	1	4	1	4	2	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	48
5	3	3	3	1	4	3	1	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	71
6	3	2	1	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	1	3	57
7	4	4	3	2	2	1	3	1	2	1	2	3	2	1	1	3	4	2	3	2	1	3	3	53
8	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	51
9	3	3	1	2	4	1	3	2	2	4	1	2	4	4	1	2	3	2	1	3	2	4	3	57
10	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	40
11	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	60
12	4	3	2	1	4	3	3	4	3	2	2	3	4	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	70
13	3	1	1	1	1	2	3	1	3	3	2	1	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	1	48
14	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	60
15	2	4	3	2	4	4	2	2	2	2	1	3	3	3	3	1	3	2	3	4	1	1	2	57
16	3	4	2	1	1	3	4	2	1	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	66
17	1	3	2	2	2	3	2	3	4	3	1	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	63
18	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	70
19	2	4	3	1	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	65
20	2	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	63
21	1	4	2	3	2	2	4	4	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	4	1	1	2	47

22	2	3	1	1	4	4	1	3	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	1	60
23	2	4	3	1	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	57
24	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	70
25	3	2	2	3	4	3	4	3	1	4	2	4	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	67
26	1	4	2	2	4	3	3	4	1	3	2	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	71
27	2	2	4	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	44
28	2	4	3	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	58
29	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	64
30	4	4	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	4	2	2	2	1	48
31	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	66
32	2	3	4	4	1	1	1	3	2	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	47
33	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	57
34	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	38
35	1	4	2	1	4	4	3	1	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	68
36	2	3	1	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	64
37	2	3	3	2	4	4	1	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	64
38	1	4	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	49
39	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	59
40	1	2	4	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	4	1	37
41	1	2	2	2	1	3	1	3	2	2	4	1	2	4	3	2	1	1	4	1	3	2	1	48
42	2	2	3	4	4	2	4	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	54
43	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	62
44	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	62
45	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	53
46	2	2	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	58
47	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	59

48	1	1	1	4	4	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	53
49	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	61
50	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	1	3	2	1	55
51	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	65
52	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	56
53	3	2	3	2	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	46
54	2	1	1	3	1	4	1	1	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50
55	2	2	3	4	3	1	3	2	3	4	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	55
56	3	3	2	3	2	4	2	3	4	2	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	68
57	1	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	57
58	1	2	4	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	3	2	3	1	4	2	1	1	1	1	43
59	3	3	2	2	1	3	2	2	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	1	4	4	4	68
60	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	61
61	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1	4	2	2	2	3	3	1	3	3	4	3	2	1	55
62	1	1	4	4	4	2	1	1	4	1	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	65
63	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	56
64	3	2	3	1	4	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	54
65	3	2	4	2	2	4	3	3	4	1	4	3	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	71
66	1	4	4	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	4	2	3	2	2	2	3	4	52
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	65
68	2	3	4	2	1	2	1	3	4	2	4	2	1	4	4	4	4	3	3	1	1	2	1	58
69	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	50
70	1	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	55
71	4	2	1	4	4	1	3	2	3	2	4	3	4	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	65
72	1	4	1	1	1	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	67
73	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	55

74	2	3	2	2	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	49
75	2	1	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	1	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	53
76	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
77	2	3	3	3	4	1	3	1	1	2	2	4	1	2	2	2	1	4	1	1	1	1	3	48
78	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	51
79	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	58
80	1	2	4	1	1	2	1	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	45
81	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	61
82	3	4	3	4	4	1	3	4	1	4	4	1	1	3	3	1	1	1	4	1	4	3	1	59
83	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	4	3	3	53
84	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	36
85	1	4	4	1	4	4	3	3	1	3	4	1	1	2	4	4	2	4	4	2	2	4	1	63
86	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	66
87	1	1	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	4	3	2	1	3	1	4	3	1	53
88	2	2	2	2	4	1	3	2	3	3	4	4	1	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	57
89	2	3	4	1	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	59
90	1	2	3	4	4	3	4	1	1	2	2	4	1	1	3	3	2	1	3	4	4	2	1	56
91	2	2	3	1	1	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	52
92	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	54
93	1	2	3	4	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	56
94	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	33
95	1	3	4	4	3	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	51
96	2	3	3	2	2	2	4	1	2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	64
97	1	2	4	3	4	3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	55
98	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	58
99	1	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	65

100	2	2	2	4	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	53
101	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	4	1	3	2	2	4	2	1	53
102	3	4	4	1	1	4	1	1	3	3	4	2	3	1	4	3	2	3	4	3	4	4	3	65
103	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	54
104	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	59
105	2	3	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	40
106	1	1	3	4	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	3	4	1	1	3	1	1	1	1	38
107	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	1	4	1	2	61
108	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	4	1	1	1	1	1	37
109	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	1	1	3	4	4	2	2	3	3	4	1	3	61
110	1	1	4	4	1	1	1	2	1	1	2	4	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	1	42
111	2	3	3	3	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	51
112	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	3	3	2	3	3	1	3	2	1	52
113	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	42
114	1	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	4	4	3	3	57
115	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	2	60
116	3	3	1	1	1	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	1	4	4	65
117	2	2	4	3	1	1	2	3	3	2	3	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	48
118	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	50
119	1	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	39
120	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	3	3	1	3	1	37
121	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	60
122	2	3	3	3	1	1	2	2	4	1	2	2	1	2	4	4	2	1	3	1	2	2	3	51
123	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	52
124	1	1	4	4	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	37
125	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2	3	1	1	1	2	1	3	3	1	2	3	3	44

126	2	2	4	4	1	3	1	2	4	2	4	2	2	2	3	4	1	3	3	1	2	2	2	56
127	1	3	1	4	1	4	1	2	2	2	3	2	1	4	4	3	2	2	4	2	3	3	1	55
128	2	2	4	2	1	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	57
129	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	60
130	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	3	1	1	35
131	3	3	2	3	2	1	5	4	4	4	2	3	2	4	3	4	1	3	3	3	4	3	3	69
132	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	5	1	3	3	3	4	3	2	71
133	3	3	1	3	3	3	4	3	4	4	2	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	87
134	4	2	3	4	2	1	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	5	3	2	2	4	66
135	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	75
136	3	3	3	3	4	1	5	3	4	5	2	5	2	3	3	5	3	5	4	4	4	3	5	82
137	3	3	4	4	2	1	4	3	2	3	5	2	3	3	3	5	1	3	3	2	4	3	4	70
138	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	47
139	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	82
140	5	4	4	3	3	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5	3	5	3	4	5	5	4	4	92
141	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	4	3	2	2	4	1	5	3	3	3	2	68
142	1	3	4	3	2	3	3	5	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	73
143	2	1	3	3	1	1	2	2	1	5	1	1	1	3	1	3	2	3	1	1	5	4	2	49
144	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	1	4	3	4	3	2	61
145	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	3	62
146	2	5	2	4	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	4	1	2	3	3	4	2	5	66
147	2	2	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	4	1	2	3	3	4	2	5	63
148	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	5	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	82
149	2	5	2	5	2	1	1	3	2	3	4	3	3	3	3	5	2	4	3	3	4	3	2	68
150	5	3	4	3	2	4	5	3	4	3	2	4	3	3	3	5	2	5	4	4	2	3	5	81
151	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	4	3	70

152	1	3	2	2	1	2	2	5	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	5	1	2	1	44
153	2	1	3	4	1	1	4	3	4	3	3	5	4	2	3	4	2	4	4	4	4	2	2	69
154	2	1	2	3	3	3	1	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	64
155	3	2	4	5	2	3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	4	5	2	3	3	2	3	4	67
156	4	3	3	4	3	4	1	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	69
157	3	5	4	3	1	1	4	4	3	2	2	2	2	4	5	5	1	4	3	3	4	4	4	73
158	1	2	4	2	2	5	5	3	1	1	1	1	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	61
159	3	4	3	3	2	5	3	5	1	2	2	3	4	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	71
160	3	3	4	2	4	3	5	4	4	4	5	5	4	5	3	2	4	5	4	2	3	3	3	84
161	3	3	3	3	5	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	73
162	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	2	51
163	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	77
164	3	3	4	3	4	3	5	3	3	2	2	2	2	2	3	5	3	4	3	2	5	3	4	73
165	2	2	3	3	2	1	4	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	5	3	3	61
166	2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	51
167	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	4	2	1	2	2	1	1	1	37
168	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	67
169	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	3	4	3	4	88
170	4	1	5	3	2	1	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	2	5	88
171	5	4	5	5	3	4	5	3	4	4	4	4	2	3	3	5	3	5	3	4	4	2	5	89
172	2	2	4	3	3	4	1	3	3	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3	59
173	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	5	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	66
174	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	1	5	5	4	3	1	5	99
175	2	3	3	3	2	3	3	3	5	3	3	3	3	2	5	5	2	5	4	2	2	3	3	72
176	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	64
177	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	2	5	2	3	3	3	4	3	4	73

178	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	5	3	3	3	3	4	4	4	71
179	3	3	2	3	3	1	2	4	3	3	1	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	5	68
180	3	3	4	5	4	3	1	3	4	3	3	3	4	2	2	5	4	4	3	3	5	5	5	81
181	4	3	3	4	3	3	1	4	3	5	2	4	4	2	5	4	5	4	2	4	5	4	5	83
182	5	1	4	4	4	1	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
183	5	1	4	4	4	1	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
184	3	3	4	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	88
185	3	3	3	3	4	1	5	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	78
186	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	74
187	2	3	3	3	2	3	3	5	3	1	2	4	3	2	3	5	1	3	3	3	5	3	3	68
188	3	2	3	2	2	4	1	1	4	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	52
189	1	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	53
190	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	5	76
191	2	3	3	4	2	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	5	2	4	5	3	4	3	4	76
192	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	5	4	3	75
193	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	5	3	3	4	3	5	3	2	66
194	5	4	4	3	2	5	5	2	5	3	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	95
195	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	1	2	2	4	2	1	50

